

Kahvenin de Saati Var

– AhmetZeytinci · 09 Şubat 2025

Kahve içme saatinin uyku düzenini bozduğunu söylüyor uzmanlar. Gündüz saatlerinde kahve içenlerde bir problem görünmezken, öğleden sonra kahve içenlerin % 88 inde uyku problemi gözlemlenmiştir... Yatmadan en az sekiz saat önce kafein almamalıymış... Uzmanlar böyle söylüyor...